

Tipps
& Hinweise
siehe
Rückseite

SAUERTEIG HAFERBROT MIT JOGHURT

mit BÖCKER Bake & Relax Bio-Brot Backmischung

Für den Hauptteig:

- 400 g BÖCKER Bake & Relax Bio-Brot Backmischung
- 200 g Zarte Haferflocken
- 20 g Frische Hefe
- 1 Ei, Größe M
- 4 g Salz
- 500 g Joghurt
- 200 g Wasser, lauwarm
- Topping Zarte Haferflocken

Ruhezeit: ca. 1 – 2 Std.
Reifezeit: ca. 10 Min.



einfach



Gesamtzeit: ca. 3 Std.

+

Backzeit: ca. 50 Min.

ZUBEREITUNG

1. Alle trockenen Zutaten homogen vermischen.
2. Restliche Zutaten zugeben und zu einem bindigen und homogenen Teig verkneten.
3. Teig für ca. 10 Minuten quellen lassen und anschließend erneut kneten.
4. Teig erst zu einer Kugel und dann zu einem Strang auf Backformgröße formen.
5. Teigstrang mit Wasser bestreichen und in zarten Haferflocken wälzen, anschließend in eine gefettete Backform legen.
6. Teig an einem warmen Ort abgedeckt z. B. mit Folie (um ein Austrocknen des Teiges zu verhindern) gehen lassen. Die Gärzeit beträgt ca. 1 – 2 Stunden. Das Teigvolumen sollte sich innerhalb dieser Zeit deutlich vergrößert haben.
7. Bei fallender Hitze von 240 °C auf 200 °C backen. Die Backzeit variiert je nach Teiggewicht und beträgt z. B. bei 700 g Teig ca. 50 Minuten.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!

TIPPS & HINWEISE

zur Bake & Relax Mix Bio-Brot Backmischung

● Besonderheiten bei der Verwendung von glutenfreien Rohstoffen

Eine Herausforderung bei der Herstellung glutenfreier Brote ist das Fehlen des Glutens. Daher braucht es eine Auswahl verschiedener glutenfreier Rohstoffe für die Herstellung glutenfreier Brote. Dies macht die Zutatenliste deutlich umfangreicher. Sowohl die Auswahl als auch das Verhältnis jeder Zutat zueinander beeinflusst Teig- und Gebäckeeigenschaften. Ein Austausch der Rohstoffe oder eine Veränderung der Mengenverhältnisse kann daher zu unerwünschten Veränderungen der Gebäckqualität führen. Daher wird etwas mehr Fingerspitzengefühl bei der Verarbeitung glutenfreier Teige benötigt. Sie sind in der Regel etwas klebriger und ähneln eher Roggen- und Roggenmischbrotteigen.

● Backen mit Saaten und Körnern

Wenn den Backrezepten Körner und Saaten zugefügt werden, Flüssigkeitsmenge erhöhen. Die Saaten und Körner können für mehr Geschmack, vor der Zugabe in den Teig, geröstet werden.

● Formen des Teiglings – Lang- oder Rundwirken

Das Wirken ist bei fast allen Broten eine wichtige Grundlage und der erste Schritt, dem Teig seine Form zu geben. Dafür den Teig mit dem Handballen mehrfach von außen nach innen eingeschlagen, bis eine Kugel mit glatter Oberfläche entsteht. Auf der anderen Seite entsteht eine Faltkante, der sogenannte Teigschluss. Dieser ist beim Backen in der Regel unten. Da einige Teige sehr dünnflüssig sind, kann eine Aufarbeitung somit wegfallen (s. Kennzeichnung in Rezepten). Um ein Kleben des glutenfreien Teiges während der Aufarbeitung

zu verhindern, kann ein glutenfreies Mehl (z.B. Reismehl) oder eine glutenfreie Stärke verwendet werden.

● Einschnelden des Teiglings

Zum Einschnelden ein scharfes Messer verwenden. Dieses in ein Gefäß mit Wasser tunken und anschließend schnell durch den Teig ziehen, damit dieser nicht so stark am Messer klebt.

● Prüfen, ob das Brot fertig ist

Als Test, ob das Brot fertig ist, einfach mit dem Fingerknöchel auf den Brotboden klopfen. Wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig. Aber bitte Vorsicht: Verbrennungsgefahr.